No. 97 • $18.00 • USD 2.75

RADAR EDITORES

Postres y Dulces

Limón

7 503006 783463 97

HECHO EN MEXICO

www.radareditores.com

Contenido

2 Carta editorial
2 Cómo hidratar la grenetina
3 El limón
4 Canasta de melón con nieve
6 Galletas de limón
7 Delicia de limón
8 Limones rellenos
9 Gelatina de limón con queso y frutas
10 Yoghurt de limón con arándanos
11 Flan de queso con limón
12 Arroz de 3 leches al limón
13 Tartaletas de limón

14 Pastel de limón
16 Brazo gitano con crema de limón
18 Canasta de hojaldre con crema de limón
20 Gomitas de limón
21 Flan de limón
22 Rico postre de limón
24 Panqué de limón
26 Flores de galleta
27 Tips
28 Pastel de queso con limón
30 Mousse de limón
31 Pay de limón
32 Tabla de equivalencias

Yoghurt de Limón con Arándanos

Rinde: 4 porciones
Grado de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

500	ml de yoghurt natural
50	gr de azúcar
1	cucharada de ralladura de limón
175	ml de crema para batir
10	gr de grenetina hidratada en 3 cucharadas de agua
200	gr de arándanos

Manera de preparar:

1 • Mezcla el yoghurt, el azúcar y la ralladura de limón hasta obtener una textura homogénea. Deja reposar la mezcla hasta que alcance la temperatura ambiente.
2 • Pon la crema a fuego lento hasta que esté bien caliente, agrega la grenetina hidratada e incorpora perfectamente, deja que se enfríe.
3 • Incorpora las dos mezclas para que queden perfectamente integradas.
4 • Pon fruta en el fondo de los moldes, vacía la mezcla anterior y mete al refrigerador, deja que cuaje perfectamente.
5 • Saca del refrigerador y decora con la fruta restante.

Tips:
Este postre lleva arándanos como sugerencia, pero tú puedes poner la fruta que más te agrade. También puedes usar el yoghurt de tu sabor preferido, si no te gusta el natural.

Flan de Queso y Limón

Rinde: 10 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes:

130	gr de azúcar
8	huevos
1	lata de leche condensada
1	lata de leche evaporada
190	gr de queso crema
60	ml de jugo de limón
2	limones, la ralladura
1	molde de 24 cm de diámetro

Manera de preparar:

1▪Vacía el azúcar a un recipiente y ponlo a fuego lento, hasta formar un caramelo líquido. Vacía al molde y deja enfriar, reserva.
2▪Licua los huevos, las leches, el queso crema y el jugo. Incorpora la ralladura de limón.
3▪Vacía al molde y hornea a 200ºC durante 45 minutos, en baño María.
4▪Desmolda y decora a tu gusto.

Tip:
Hay diferentes tipos de flanes, en este caso el caramelo se absorbe, por lo que te recomiendo que no desmoldes de inmediato sino que lo dejes hasta que el flan esté completamente frío para desmoldarlo.

Arroz de Tres Leches al Limón

Rinde: 15 porciones
Grado de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 35 minutos

Ingredientes:

275	gr de arroz
1 1/4	litros de agua
1/4	de cucharadita de sal
1/2	cáscara de limón
1	lata de leche condensada
2	latas de leche evaporada
1	lata de media crema
1	raja de canela
1	cucharadita de esencia de limón
•	Canela en polvo

Manera de preparar:

1 • Pon a cocer el arroz en el agua con la cáscara de limón, durante unos 25 minutos.
2 • Calienta las leches y agrega la media crema para templarla. Agrega el arroz junto con la raja de canela y deja que hierva durante 10 minutos más.
3 • Retira del fuego y agrega la esencia de limón, integra perfectamente.
4 • Sirve y espolvorea en la superficie la canela en polvo.

USA Rice FEDERATION

Tips:
Si gustas puedes decorar con pasitas. Puesto que el jugo de limón hace que la leche se corte, a este arroz de 3 leches se le agrega esencia de limón.

Tartaletas de Limón

Rinde: 15 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Ingredientes:

Para la pasta azucarada (sable):

250 gr de mantequilla
150 gr de margarina
400 gr de azúcar
4 huevos
1 kilo de harina

Para la crema de limón:

3 huevos
150 gr de azúcar
4 limones, sólo el jugo
2 limones, sólo la ralladura
50 gr de mantequilla

Para el decorado:

Supremas de limón
Mermelada de chabacano

Manera de preparar:

Para la pasta:

1 ▪ Acrema la margarina y la mantequilla con el azúcar, blanquear hasta obtener punto de pomada. Agrega el huevo e integra bien.

2 ▪ Agrega la harina en forma envolvente, con ayuda de la raspa, hasta obtener una pasta homogénea. Envuelve en plástico y refrigera durante 2 horas.

Para la crema de limón:

1 ▪ Mezcla el huevo, el azúcar y el jugo de limón. Hierve hasta que espese, moviendo constantemente. Retira del calor y agrega la ralladura de limón y la mantequilla. Deja enfriar.

Para el armado:

1 ▪ Extiende la pasta a un grosor de 3 mm, enrolla en el rodillo y extiende sobre los moldes, corta con la mano al borde de cada molde.

2 ▪ Rellena con la crema de limón y hornea a 180ºC durante 25 minutos. Saca del horno y deja enfriar un poco.

3 ▪ Desmolda, decora con las supremas de limón y brilla con la mermelada de chabacano.

Tips: A la pasta azucarada también se le conoce como pasta sable.
Cuando integres la harina siempre hazlo con la raspa, ya que esta pasta es muy delicada y se rompe si la mezclas con las manos.

Pastel de Limón

Rinde: 10 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos

Ingredientes:

Para el pan:

5 huevos
125 gr de azúcar
150 gr de harina
5 ml de vainilla

Para el relleno (crema de limón):

4 limones, sólo el jugo
3 huevos
150 gr de azúcar
2 limones, solo la ralladura
50 gr de mantequilla

Para el jarabe:

500 ml de agua
100 gr de azúcar
1/4 de limón
1/4 de naranja
25 ml de ron o al gusto

Para decorar:

500 ml de crema batida tipo chantilly
50 gr de azúcar
▪ Color vegetal verde

Manera de preparar:

Para el pan:

1▪Bate los huevos y el azúcar a punto de listón, agrega la vainilla e incorpora la harina en forma de lluvia, mezcla en forma envolvente.
2▪Vacía a un molde de 22 cm de diámetro, engrasado y enharinado, hornea a 180ºC hasta que el pan esté firme del centro y que al introducir un cuchillo éste salga limpio. Deja enfriar.

Para la crema de limón:

1▪Mezcla el jugo de limón, el huevo y el azúcar. Hierve hasta que espese moviendo constantemente.
2▪Retira del calor y agrega la ralladura de limón y la mantequilla. Deja enfriar.

Para el jarabe:

1▪Hierve el agua, el azúcar, el limón y la naranja. Deja hervir durante 10 minutos, después del primer hervor retira las frutas, deja enfriar y agrega el ron.

Para armar el pastel:

1▪Bate la crema con el azúcar y ve agregando el color vegetal poco a poco, hasta que obtengas el color deseado. Reserva.
2▪Corta el pan en tres capas, pon una capa de pan y envina con el jarabe, esparce crema de limón, repite este proceso con la segunda capa de pan.
3▪Tapa con la tercera capa de pan y envina, cubre el pastel con la crema y decora con la duya rizada a tu gusto.

Escuela

Gastronómica y de Repostería

¿Te gustaría aprender el arte de la repostería?

Inscríbete en el diplomado como técnico repostero 100% práctico.
16 módulos semanales
Incluimos materia prima
Nuestros cursos se imparten:
Semanales y Sabatinos.
Cursos especiales de acuerdo a tus necesidades
Capacitación foránea

- Decoración de pasteles para eventos especiales
- Panadería mexicana
- Bocadillos y canapés
- Confitería (chocolate)
- Gelatina artística
- Pastelería individual
- Pastelería tradicional
- Brownies y muffins
- Panadería árabe
- Pays y tartas
- Galletas
- Panes de mesa
- Panadería integral
- Pastelería francesa
- Decoración con fondant
- Pastelería en queso
- Tamales
- Tacos de canasta
- Navideños

Cursos de preparación de cocteles y bebidas para bar-tender (cantinero)

Venta de bases para pasteles, mayoreo o menudeo.

Xocotitlán No. 6038
Col. Aragón Inguarán
Cerca del Metro Talismán
Tel: 5781-8406

Brazo Gitano con Crema de Limón

Rinde: 6 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

Para el pan:

5	huevos
100	gr de azúcar
1/4	de taza de agua caliente
100	gr de harina
25	gr de maicena
1	limón, la ralladura
1/4	de cucharadita de royal
•	Color vegetal verde

Para la crema de limón:

2	limones, el jugo
1	limón, la ralladura
25	gr de mantequilla
40	gr de azúcar
3	huevos
125	gr de crema natural
100	gr de queso crema
25	gr de azúcar glass

Manera de preparar:

1▪Bate las yemas con la mitad del azúcar y el agua caliente, hasta obtener punto de listón y blanquear. Integra los polvos previamente mezclados.
2▪Bate las claras a punto de turrón y ve agregando en forma de lluvia el resto del azúcar.
3▪Incorpóralas suavemente a la preparación anterior y divide la mezcla en dos partes. A una de ellas agrégale la ralladura de limón y el color vegetal. Coloca ambas porciones en mangas pasteleras con duya lisa.
4▪En una charola previamente engrasada forma líneas paralelas, es decir, una de la mezcla natural y otra de la mezcla de limón, hasta terminar. Hornea a 180ºC durante 15 minutos. Reserva.

Para preparar la crema de limón:

1▪Pon a fuego lento, en un cazo, el jugo de limón, la ralladura, el azúcar y los huevos, mueve de manera constante para evitar que se pegue, hasta ver el fondo del cazo. Adiciona la mantequilla y deja enfriar.
2▪En un bowl bate el queso crema hasta acremar. En otro tazón pon la crema natural junto con el azúcar glass, mézcla en forma envolvente junto con la crema de limón.
3▪Rellena el pastel y dale forma de brazo.

Canasta de Hojaldre con Crema de Limón

Rinde: 6 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

Para la crema de limón:

10	gr de grenetina
375	ml de agua
175	ml de leche condensada
2	yemas de huevo
30	gr de maicena
1/4	taza de jugo de limón
1	limón, la ralladura

Para la canasta:

500	gr de pasta hojaldre
20	piezas de zarzamora para adornar
2	limones para adornar
250	gr de crema de limón
1	huevo

Manera de preparar:

1▪Pon a hidratar la grenetina en 75 ml de agua y disuelve en baño María, reserva.
2▪Lleva al fuego el agua restante con los demás ingredientes hasta que espese la mezcla, retira del fugo y vierte sobre la grenetina. Incorpora bien.

Para la canasta:

1▪Extiende la pasta con un rodillo, en una mesa, y corta la figura de la canasta.
2▪Barniza con el huevo y corta hojas de la misma pasta para decorar, vuelve a barnizar y deja reposar 30 min.
3▪Hornea a 200ºC por 30 minutos, saca del horno y deja enfriar.
4▪Rellena con la crema de limón y con ayuda de una duya con punta rizada, decora con las zarzamoras y las rodajas de limón

Gomitas de Limón

Rinde: 10 porciones
Grado de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 25 gr de grenetina
- 150 ml de agua
- 1 cucharadita de ácido cítrico.
- 1 cucharada de agua caliente
- 1/2 taza de miel de maíz
- 1 taza de azúcar blanca
- Color vegetal verde al gusto
- 1 cucharadita de esencia de limón
- Aceite, el necesario
- Moldes de plástico para gomitas o chocolates, de la figura que más te guste

Manera de preparar:

1. Coloca en un recipiente los 150 ml de agua e hidrata la grenetina.
2. Disuelve el ácido cítrico en la cucharada de agua caliente e integra a la grenetina hidratada. Incorpora la miel de maiz con la taza de azúcar, pon la mezcla en baño María a que adquiera una consistencia líquida.
3. Agrega el color vegetal y la esencia, vierte a los moldes previamente engrasados con aceite.
4. Gela, desmolda y espolvorea con azúcar blanca.

Tips:
En esta receta puede variar el número de gomitas que salgan, todo depende del tamaño de los moldes que ocupes.
Gelar es refrigerar hasta que se cuaje la preparación.

Editorial

El limón es una de las frutas más frescas, por eso para esta temporada de calor te estamos ofreciendo una gran variedad de recetas hechas con limón, porque aparte de ser fresco, nutritivo y con un alto nivel de vitamina C, da un inigualable sabor a nuestros postres; podrás saborear desde gelatinas, pays, mousses y arroz con leche hasta galletas y mucho más.

Buen y refrescante provecho.

Hasta la próxima.

Radar Editores. S.A. de C.V.

Como hidratar la Grenetina

- Pon el agua fría en un recipiente y espolvorea la grenetina.
- Deja hidratar de 5 a 7 minutos, hasta que esponje.
- Disuélvela en baño María o en el horno de microondas.
- Viértela a la leche o el agua y mezcla hasta que se disuelva por completo.

Flan de Limón

Rinde: 8 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 1/2 taza de azúcar
- 8 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 3/4 de taza de leche evaporada
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 limón, la ralladura
- 1/4 de mermelada de zarzamora
- Papel aluminio

Manera de preparar:

1. Pon el azúcar en un recipiente a fuego lento y mueve constantemente hasta que se forme un caramelo líquido. Vacía un poco de caramelo en la flanera, cubriendo bien el fondo.
2. En un recipiente integra los huevos, las leches, el jugo de limón y la ralladura, bate con un batidor de globo hasta integrar muy bien. Vacía la mezcla a la flanera y tapa con papel aluminio oprimiendo el papel por las orillas.
3. Hornea a 180ºC en baño María por 1 hora, desmolda y decora con la mermelada de zarzamora o como más te guste.

Tip:
Para que el caramelo salga junto con el flan, debes desmoldarlo cuando aún está tibio, porque de lo contrario se quedará pegado en la flanera.

Artículos Nacionales e Importados para Repostería y Chocolatería

MICHEL su boutique

Chocolate Importado Turin, Lapposse, Nestlé, Chips de Alpezzi, Crema Rich's, Glucosa, Fondant, Cereales, Moldes, Mangas, Duyas, Cortadores de Galleta, etc.

Chocolatería:
Paletas de cereal, amaranto y decoradas.
Plastilina de chocolate.

Pedidos para toda ocasión.

Av. Miguel Bernard No. 681
Fracc. Residencial La Escalera
Frente al hotel Torre Lindavista
Tel. y Fax: 57-54-51-55

Con la maestra:
Ma. Elena Peña Alfaro Martínez

E-mail:
rosalsm@hotmail.com

Rico Postre de Limón

Rinde: 8 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

2	tazas de galletas Marías molidas
3	cucharadas de azúcar
1/2	taza de mantequilla derretida
1	paquete grande de gelatina sabor limón
2	tazas de agua hirviendo
1 1/4	tazas de leche evaporada
▪	Confeti comestible, para decorar
1	molde cuadrado desarmable

Manera de preparar:

1▪Mezcla las galletas con el azúcar y la mantequilla. Vacía la mezcla en el molde presionando con las manos para formar el fondo.
2▪En un recipiente pon a hervir el agua y disuelve la gelatina, deja enfriar y refrigera hasta que cuaje ligeramente.
3▪Saca del refrigerador y agrega la leche evaporada, bate a alta velocidad durante 10 minutos. Vacía sobre el fondo de galletas, refrigera hasta que cuaje por completo.
4▪Desmolda, cubre los lados y la superficie con confeti comestible de colores.

Tip:
Puedes cubrir con granillo, chocolate, o lo que sea de tu agrado.

Pangué de Limón

Rinde: 12 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Ingredientes:

3/4	de taza de mantequilla
1 1/4	tazas de azúcar
1 1/2	tazas de harina, cernida
1	cucharadita de polvo para hornear, cernido
1	pizca de sal
3/4	de taza de agua
1	taza de leche evaporada
4	huevos
1	cucharadita de ralladura de limón
3	cucharadas de jugo de limón
1	molde rectangular de lámina

Manera de preparar:

1▪Pon la mantequilla en un tazón y bate hasta que acreme, adiciona el azúcar y bate un poco más.
2▪Agrega la harina, el polvo para hornear y la sal. Sin dejar de batir incorpora el agua, la leche evaporada y los huevos, sigue batiendo hasta integrar todo.
3▪Agrega la ralladura y el jugo de limón, mezcla perfectamente. Vacía al molde previamente engrasado.
4▪Precalienta el horno a 175°C y hornea durante 1 hora.
5▪Desmolda y corta en rebanadas, acompaña con un vaso de leche.

Flores de Galleta

Rinde: 18 galletas
Grado de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 225 gr de mantequilla
- 3 yemas de huevo
- 110 gr de azúcar glass
- 375 gr de harina de trigo, cernida
- El jugo de un limón
- La ralladura de un limón
- 100 gr de azúcar refinada
- Cortadores de galleta en forma de flor

Manera de preparar:

1▪Pon la mantequilla en un tazón y bate hasta que acreme, agrega las yemas y el azúcar glass. Incorpora la harina, el jugo de limón y la ralladura, sigue mezclando.
2▪Extiende la pasta con un rodillo sobre una superficie lisa hasta tener un espesor aproximado de 5 mm. Corta la pasta con los cortadores en forma de flor, coloca en una charola engrasada.
3▪Hornea con el horno previamente calentado a 170°C durante 10 minutos aproximadamente o hasta que estén ligeramente doradas.
4▪Saca del horno y espolvorea el azúcar refinada. Acompaña con café o chocolate.

Tips

Cuando la combinación sea de leche y limón, te recomendamos que ocupes esencia, ya que el limón corta la leche.

Cuando hornees galletas y quieras saber si ya están listas, debes fijarte si la orilla de éstas ya se ve dorada, eso quiere decir que ya están cocidas.

Cuando prepares crema de limón y se tenga que cocer, ponla al fuego lento en un cazo de cobre, esto evitará que se pegue y te ayudará a que se haga más rápido.

Si en la receta te pedimos alguna fruta para decorar y no te es fácil conseguirla o no es de tu agrado, recuerda que puedes decorar con la fruta de tu elección.

Cuando ocupes duya, procura no llenarla mucho, sino sólo hasta la mitad. Eso te facilitará su manejo. Tampoco es recomendable manipularla mucho ya con la crema adentro, porque con el calor de tu mano la crema se deshace.

Para el tallado de frutas que te presentamos en esta edición, te recomendamos que tengas a la mano el material necesario, ya que es un trabajo muy laborioso y si no cuentas con los utensilios necesarios te será más difícil lograrlo.

Procura que tus utensilios para el tallado, como son los cuchillos y las cubias, tengan el suficiente filo, esto te facilitará el trabajo.

INSTITUTO GASTRONOMICO
Del Valle
PASTELERIA Y REPOSTERIA

San Francisco No. 1420,
Col. del Valle, México, D.F.,
03100
Informes e Inscripciones:
Tels.: 5575-9038, 5575-2016
y 5575-4065
Fax: 5575-9038
E-mail: informes@instituto-
gastronomico.com
Paseo de los Leones No. 775,
Col. Cumbres 1er. Sector,
Monterrey, Nuevo León,
C.P. 64610 Tel.: 018111336519 20
E-mail: institutogastronomi-
codelvalle@hotmail.com
Página Web: www.instituto-
gastronomico.com

El Instituto cuenta con:

•Diplomado en Gastronomía. Desarrollo profesional en el arte culinario a nivel de un chef. Duración: 6 meses, asistiendo diariamente 4 horas, turnos matutino y vespertino. Cupo: 16 personas.

•Diplomado en Gastronomía. Sabatino, matutino y vespertino. Duración: Un año, con sesiones de 5 horas.

•Diplomado en Alta Repostería. Turnos: Matutino, vespertino o sabatino.

Además ofrece:

- Más de 15 talleres en diferentes especialidades
- Diseño de cursos a la medida
- Bolsa de trabajo
- Capacitación a empresas e instituciones
- Asesoría gastronómica
- Además, ponemos a sus órdenes:

-Eventos sociales y empresariales
-Servicios de cocktail
-Buffets

Rinde: 10 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Pastel de Queso con Limón

Ingredientes:

300 ml de crema batida tipo chantilly
▪ Color vegetal verde

Para el pan:

2 huevos
50 gr de azúcar
60 gr de harina
5 ml de vainilla

1 molde de 18 cm de diámetro

Para el queso:

125 gr de queso crema
125 gr de mantequilla
40 gr de azúcar
1 huevo
325 ml de leche
15 gr de crema agria
1/2 cucharadita de vainilla
75 gr de maicena

1 molde de 18 cm de diámetro

Para la crema de limón:

2 huevos
75 gr de azúcar
25 gr de mantequilla
1/2 limón, sólo la ralladura
1 1/2 limones, el jugo

Tip:
Este pastel lo puedes envinar o ponerle algún tipo de jarabe para que el pan quede más suave y no se sienta seco.

Manera de preparar:

Para el pan:

1▪Bate el huevo y el azúcar a punto de listón. Incorpora la harina en forma envolvente y agrega la vainilla. Hornea a 180ºC durante 20 minutos, deja enfriar y reserva.

Para el queso:

1▪Acrema el queso, la mantequilla y el azúcar hasta lograr punto de pomada. Incorpora el huevo poco a poco.

2▪Aparte mezcla la leche, la crema, la vainilla y la maicena. Incorpora a la mezcla anterior y bate.

3▪Hornea en un molde engrasado con suficiente mantequilla y espolvoreado con pan molido, a 180ºC durante 30 minutos.

Para la crema de limón:

1▪Mezcla el huevo y el jugo de limón, incorpora el azúcar. Pon la mezcla al fuego moviendo constantemente hasta que hierva, retira del fuego y agrega la mantequilla y la ralladura. Deja enfriar y reserva.

Para el armado:

1▪Corta el pan en dos capas, pon una capa y encima unta crema de limón. Encima coloca el queso y otra capa de crema, termina con una capa de pan.

2▪Por último cubre con la crema chantilly pintada de color verde a tu gusto. Para decorar ayúdate con una duya de punta rizada.

Mousse de Limón

Rinde: 8 porciones
Grado de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

250 ml de jugo de limón
150 gr de azúcar
3 huevos
25 gr de grenetina
300 ml de crema para batir

Manera de preparar:

1 • Mezcla el azúcar, los huevos y el jugo de limón. Pon a fuego bajo durante 20 minutos, hasta que quede espeso. Retira del fuego y agrega la mantequilla en cubitos y la grenetina en polvo, poco a poco, sin dejar de batir, deja enfriar.
2 • Ya que la crema de limón esté fría incorpora la crema batida, cuidando de no hacer grumos, vacía en un aro para mousse.
3 • Refrigera durante 20 minutos. Desmolda y decora con rodajas de limón y chocolate, o a tu gusto.

Pay de Limón

Rinde: 6 porciones
Grado de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

Para la base:

1/2 paquete de galletas molidas
20 gr de mantequilla
5 gr de canela en polvo

Para el relleno:

500 ml de agua mineral
100 gr de gelatina de limón
200 ml de crema fresca

1 molde para pay de 22 cm de diámetro
1 molde para la gelatina de 22 cm de diámetro

Manera de preparar:

Para la base de galleta:

1 ▪ Mezcla los tres ingredientes y coloca en un molde para pay, oprime perfectamente en las orillas.
2 ▪ Hornea durante 10 minutos a 170°C, saca del horno y deja enfriar. Desmolda con cuidado.

Para el relleno:

1 ▪ Hierve el agua mineral y agrega la gelatina de limón, retira del fuego y disuelve la gelatina perfectamente, deja enfriar.
2 ▪ Integra la crema con un batidor de globo a la mezcla anterior, házlo suavemente, coloca en el otro molde y deja cuajar.
3 ▪ Cuando la gelatina esté cuajada, desmolda sobre la base de galleta.

Tip:
Los moldes que ocupes para este postre deben ser parecidos de las orillas para que quede el postre como se ve en la foto.

El Limón

El limón es proveniente de Asia, fue introducido a Europa en el siglo XII y Cristóbal Colón lo trajo a América, fue el primer remedio contra el escorbuto por su alto nivel de vitamina C; también cuenta con otras vitaminas y minerales, aunque en menor cantidad, como son: Vitamina A, B, E, potasio, magnesio, calcio, fierro, cobre, hierro y zinc.

Una de las principales propiedades del limón es su inmensa fuente de vitamina C, pero también son importantes otras como: que facilita la eliminación de toxinas de nuestro cuerpo, que reduce los niveles de colesterol en nuestra sangre, que es útil para tratamientos de la garganta, que es un antibacterial y que tiene un alto contenido de ácido cítrico.

El limón también sirve como estimulante para el hígado, el páncreas y es un buen protector de la membrana que cubre el estómago, tiene la propiedad de mejorar la cicatrización y alivia gripes y resfriados, además de que ayuda en otras muchas enfermedades.

Debemos tomar en cuenta un aspecto muy importante: que la vitamina C se elimina rápidamente (3 horas después de haberla ingerido). Pero es muy importante tomarla ya que sirve para la absorción del hierro que necesita nuestro cuerpo, esto evitará que nuestra hemoglobina baje y que por consecuencia tengamos anemia.

El limón, aparte de curar enfermedades, nos sirve para tratamientos de belleza, para darle un sabor especial a comidas, postres y bebidas, para evitar que nuestras frutas y verduras se oxiden y que tengan mejor presencia.

El limón, una fruta tan pequeña pero tan grande, por la forma tan variada en que podemos usarla.

Barra Nutricional:

(100 ml de Jugo de Limón)

Proteínas	42 gr.
Minerales	25 gr.
Tiamina B1	.043 mg.
Niacina	.089 mg.
VITAMINA C	45.0 mg.
Colesterol	0 %

Medidas y Equivalencias

Producto	1 cda.	1 cdita.	1 taza
Levadura	5 gr	3 gr	120 gr
Sal	12 gr	5 gr	260 gr
Cocoa	3 gr	1 gr	75 gr
Leche en polvo	3 gr	1 gr	100 gr

Conversiones sólidas en peso

Ingredientes	Tazas	Métrico	Imperial
Harina	1/4 taza	30 gr	1 onza
	1/3 taza	45 gr	1 1/2 onzas
	1/2 taza	60 gr	2 onzas
	2/3 taza	90 gr	3 onzas
	3/4 taza	100 gr	3 1/4 onzas
	1 taza	125 gr	4 onzas (1/4 de libra)
	2 tazas	250 gr	8 onzas
Azúcar	1/4 taza	50 gr	1 3/4 onzas
	1/3 taza	60 gr	2 onzas
	1/2 taza	100 gr	3 1/4 onzas
	2/3 taza	135 gr	4 1/2 onzas
	3/4 taza	150 gr	5 onzas
	1 taza	200 gr	6 1/2 onzas
Mantequilla	2/3 taza	150 gr	5 onzas
	3/4 taza	180 gr	6 onzas
	1 taza	200 gr	6 1/2 onzas

Tabla de medidas

1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 taza	250 ml
1 onza	28 gr
1 fl onza	30 ml
1 libra	454 gr
1 galón	3.75 litros

Tabla de conversiones líquidas

Tazas	Métrico	Imperial
2 cucharadas	30 ml	1 fl onza
1/4 taza	60 ml	2 fl onzas
1/3 taza	70 ml	2 1/2 fl onzas
1/2 taza	125 ml	4 fl onzas
2/3 taza	150 ml	5 fl onzas
3/4 taza	175 ml	6 fl onzas
1 taza	250 ml	8 fl onzas
1 1/2 tazas	375 ml	12 fl oz
2 tazas	500 ml	16 fl onzas
2 1/2 tazas	600 ml	20 fl oz
3 tazas	750 ml	25 fl onzas
4 tazas	1 litro	33 fl onzas

Grados para hornear

Centigrados	Farenheit
250	482
225	437
220	428
215	419
210	410
200	392
190	374
180	356
170	338
165	329
160	320
150	302
140	284
130	266

POSTRES Y DULCES 97

Editora: Janette Belman Gay
Fotografía: Alejandro Vera, Isabel Martínez
Diseño: Lilián B. Ramírez
Chef: María del Rocío de la Torre

RADAR EDITORES, S.A. de C.V.
Presidente y Director General:
Carlos Flores Muñoz
Gerente General y Editor Responsable:
Germán Flores Trujillo
Director Editorial: José Luis Flores Suárez
Director de Publicidad: Bruno Lombardo
publicidad@radareditores.com
Director Administrativo:
Carlos Flores Suárez
Producción: Jorge Pérez Méndoza
Mercadotecnia: Antonio Alfaro Patiño
Circulación: Graciela Ramírez Fonseca
Ventas y atención a clientes:
Alejandra César Garduño

Correo Electrónico:
atencionclientes@radareditores.com
Oficinas: Salvador Díaz Mirón No. 154 Col. Santa María La Ribera C.P. 06400
Tel.: 8589 9570 al 76

Fotomecánica de Portada e Interiores:
Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V. Tel.: 55 47 12 83
Impresión de Portada e Interiores:
Editorial Mina, S.A. de C.V., Tolio 424 Col. Portales, México, D.F., C.P. 03300 Tel.: 5605-0813 Fax: 5605-0953

Registro Sepomex: PP DF 025059
No. de expediente de licitud título y contenido: 1/432"95"/11788
Certificado de Licitud de Título: 8835
Certificado de Licitud de Contenido: 6664
No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: 04-1995-000000002384-102

Distribución D.F. y Zona Conurbada: Unión de Expendedores y Voceadores de Periódicos de México, A.C., Guerrero 50 Col. Guerrero, C.P. 06350 Tels.: 55 91-10-00 y 55 91-13-01. Por medio del Despacho Everardo Flores y Hnos., Serapio Rendón No. 87 Col. San Rafael C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc, México, D.F.

Distribución Foránea: CODIPLYRSA, Serapio Rendón No. 87 Planta Alta Col. San Rafael C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc, México, D.F.
Locales Cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo No. 218 Col. Anáhuac C.P. 11320 Deleg. Miguel Hidalgo, México, D.F.
Distribución en Estados Unidos, Centro y Sudamérica: Corporación SILCRES, Xochicalco 645-5 Col. Letrán Valle, México, D.F. C.P. 03650 Tel. 5605-4588

Circulación certificada por el Instituto Verificador de Medios Reg. No. 170/01

ivm®
Instituto Verificador de Medios

*La revista **Postres y Dulces** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios ni de las ofertas realizados por los mismos. Ello es responsabilidad de los autores.*

Canasta de Melón con Nieve

Rinde: 1 pieza
Grado de dificultad: difícil
Tiempo de preparación: 1 hora 25 minutos

Ingredientes:

1 melón
1/2 litro de nieve de limón

Manera de preparar:

1. Escoge un melón cuya cáscara se vea todavía un poco verde, que no esté maduro y que tenga forma redonda. Lávalo y sécalo perfectamente.
2. Busca la parte que te guste para la base y corta con el cuchillo la cáscara para que se pueda quedar parado.
3. Marca con un gis la forma de la canasta, corta con un cuchillo para ir formando los picos y saca dos partes del melón para formar la canasta.
4. Ve decorando con cubias el asa de la canasta, (5) también dale forma redonda a los picos.
6. Y con las cubias saca los círculos pequeños, como se ve en la fotografía.
7. Saca toda la pulpa del melón para hacer espacio. Decora un extremo de la canasta con 3 bolitas de melón y tres hojas que harás con la misma cáscara.
8. Rellena la canasta con nieve de limón o la de tu preferencia.

1

2

3

4

Tips:
Si prefieres saca la pulpa del melón en bolitas para que puedas servir junto con la nieve y se vea más rico tu postre.

5

6

7

Galletas de Limón

Rinde: 24 galletas
Grado de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

175 gr de mantequilla
200 gr de azúcar glass
2 cucharaditas de jugo de limón
175 gr de harina
1 huevo
2 limones, la ralladura

Manera de preparar:

1▪Mezcla la mantequilla, el azúcar y el jugo de limón. Añade la harina, la ralladura y el huevo, incorpora hasta conseguir una mezcla homogénea.
2▪Refrigera envuelta en un plástico durante 30 minutos, hasta que se endurezca un poco.
3▪Extiende la pasta a un grosor de 4 mm y corta las galletas con un cortador de metal redondo.
4▪Hornea a 180ºC durante 15 minutos, hasta que las galletas estén doradas de la base.
5▪Sirve acompañadas de un café o un rico chocolate.

Tips:
Las galletas las puedes cortar con cortador de cualquier figura, no necesariamente debe ser redondo. Para tus hijos puedes cortar animalitos o figuras infantiles.

Delicia de Limón

Rinde: 12 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

Para la crema de limón:

3	huevos
150	gr de azúcar
4	limones, sólo el jugo
2	limones, sólo la ralladura
50	gr de mantequilla

Para el pan de chocolate:

5	huevos
125	gr de azúcar
100	gr de harina
5	ml de vainilla
50	gr de cocoa

Para el armado:

500	gr de crema batida
30	gr de grenetina hidratada en 250 ml de agua
1	molde de 22 cm de diámetro desmontable

Manera de preparar:

Para la crema de limón:
1•Mezcla el huevo, el azúcar y el jugo de limón. Hierve hasta que espese, moviendo constantemente.
2•Retira del fuego y agrega la ralladura de limón y la mantequilla. Deja enfriar.

Para el pan:
1•Bate los huevos y el azúcar a punto de listón, agrega la cocoa y la harina en forma de lluvia y mezcla en forma envolvente. Integra la vainilla.
2•Vacía al molde engrasado y enharinado, hornea a 180ºC hasta que el pan esté firme del centro y que al introducir un cuchillo éste salga limpio. Deja enfriar.

Para el armado:
1•Bate la crema hasta que haga picos y refrigera.
2•La grenetina previamente hidratada disuélvela en baño María.
3•Engrasa el molde con un poco de mantequilla.
4•Corta el pan en dos capas delgadas y si gustas envina.
5•Mezcla la crema de limón con la grenetina y la crema, montada en dos partes: la primera rápido y la segunda suavemente.
6•Coloca dentro del molde una capa de pan, luego una capa de la mezcla de crema y grenetina (mousse), luego otra de pan y termina con la mezcla de mousse.
7•Refrigera durante 1 hora. Decora con rodajas de limón y brilla con mermelada de chabacano. Desmolda y sirve.

Tip:
Para brillar: muele la mermelada de chabacano y cuela, unta con una brocha sobre tu postre.

Limones Rellenos

Rinde: 6 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

6	limones verdes
150	gr de coco rayado
100	gr de azúcar granulada
•	Color vegetal verde
125	ml de agua

Manera de preparar:

1 • En cada limón, hacer dos cortes en la parte de arriba, hasta la mitad del limón. Saca toda la pulpa hasta que quede la parte blanca de la cáscara.
2 • Hierve las cáscaras de limón durante 10 minutos junto con el color vegetal. Sácalas del agua y reserva.
3 • Mezcla el coco y el azúcar con los 125 ml de agua, pon a que se cueza a fuego lento. Retira hasta que tenga una textura de miel y que el coco se ablande.
4 • Rellena las cáscaras de limón con el coco y sirve al gusto.

Rinde: 10 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 45 minutos

Gelatina de Limón con Queso y Frutas

Ingredientes:

30	gr de grenetina
250	ml de agua para hidratar
1	lata de leche condensada
1	lata de leche evaporada
190	gr de queso crema
▪	La ralladura de dos limones
1	cucharadita de esencia de limón
50	gr de frutas secas:
▪	Cereza deshidratada
	Chabacano seco
▪	Orejones de manzana
1	molde o refractario

Manera de preparar:

1▪Engrasa el molde y reserva.
2▪Hidrata la grenetina en el agua y disuelve en baño María.
3▪Licua las leches, el queso y la grenetina, agrega la ralladura y la esencia.
4▪En el fondo del molde engrasado, acomoda las frutas secas cortadas en cuadritos, o enteras, y vacía la mezcla.
5▪Refrigera hasta que cuaje y desmolda.
6▪Si gustas, puedes decorar con frutas secas a tu gusto.

Tip:
Esta gelatina tiene mucho color por las frutas secas, por lo que te recomiendo que ya no le pongas más decorado.